।। अथ सूत्रोक्तत्रिकालसन्ध्याप्रयोगः ॥

भस्मधारणम्-

ॐव्यायुषं जमदग्ने-ललाटे। **कश्श्यपस्य त्र्यायुषम्**-ग्रीवायाम्। **यद्देवेषु त्र्यायुषम्**-वाहवोः। **तन्नोऽअस्तुत्र्यायुषम्** - हृदये।

आचमनम्-

ॐ आमागन्यशसा स॒सृज वर्चसा। तं मा कुरु प्रिय प्रजानामधिपतिं पशूनामरिष्टिं तनूनाम् ॥

इत्यनेन मन्त्रेणाचम्य गायत्रीमन्त्रेण शिखां बद्धा प्राणायामः

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः महः ॐ जनः ॐ तपः सत्यम् ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्यधीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॐआपोज्योतीरसोमृतं ब्रहमभूर्भुवःस्वरोम्।

एवं पूरकः कुम्भका रेचका क्रमेण त्रिवारं पठेत्।

न्यासा:-

वाङ्मऽआस्येस्तु-मुखं कराग्रेण स्पृशेत्। **नसोर्मे प्राणोस्तु**-तर्जन्यङ्गुष्ठाभ्यां नासारन्ध्रद्वयं स्पृशेत्।
अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु-अनामिकाङ्गुष्ठाभ्यां चक्षुर्द्वयं स्पृशेत्। **कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु**-मध्यमाङ्गुष्ठाभ्यां कर्णौ स्पृशेत्।
बाहवोर्मे बलमस्तु-कराग्रेण बाहू स्पृशेत्। **ऊर्वोर्मेऽओजोस्तु**-युगपद्धस्तेनोरू स्पृशेत्।
अरिष्टानि मेङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु- शिरः-प्रभृतिपादान्तानि सर्वाङ्गगण्युभाभ्यां हस्ताभ्यामालभेत् ॥
सङ्कल्प!- ॐतत्सत्परमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातःसन्ध्योपासनमहं करिष्ये।

अर्घ्यदानम्-

ॐ भूर्भुव स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्भर्गो देवस्य धीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॥ अनेन मन्त्रेणारघ्यत्रयं दद्यात् ।।

सूर्योपस्थानम्-

ॐउद्वयन्तमसस्परिस्वः पश्श्यन्त उत्तरम् ॥ देवन्दैवत्रा सूर्यमगन्मज्योतिरुत्तमम् ॥

ॐ उदुत्यञ्जातवेदसन्देवं वहन्ति केतवः ॥ दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥
ॐअचित्रन्देवानामुंदगादनीकञ्चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः॥
आप्पाद्यावापृथिवीऽअन्तरिक्ष॒सूर्यऽआत्माजगतस्तस्तथुषश्च ॥ ॥
ॐतच्चक्षुर्द्देवहितम्पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ॥ पश्श्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शत॒शृणुयाम शरदःशतम्प्रब्रवामशरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरद शतात् ॥

इत्युपस्थाय गायत्रीमन्त्रजपः कार्यः ॥

अर्पणम्- अनेनाष्टोत्तरशतसङ्ख्याकेन गायत्रीजपाख्येन कर्मणा श्रीसविता देवता प्रीयतां न मम ॥